

# 🎉 平成30年10月プログラム表 🍁

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
11:00 ~	Styleエクササイズ (腰痛体操)	Styleエクササイズ (腰痛体操)	Styleエクササイズ (腰痛体操)	演歌体操	演歌体操	演歌体操
14:00 ~	魚釣りゲーム (上肢)	書道サークル 匠の会	書道サークル 絵合わせゲーム	手芸サークル キックインバーダー (下肢)	墨絵サークル 魚釣りゲーム(上肢)	塗り絵サークル 魚釣りゲーム (上肢)
	8	9	10	11	12	13
11:00 ~	太極拳体操	太極拳体操	太極拳体操	ヨガ体操	Styleエクササイズ (重錘体操)	Styleエクササイズ (重錘体操)
14:00 ~	書道サークル キックインバーダー (下肢)	書道サークル 匠の会	書道サークル チーム対抗ゲーム	絵手紙サークル キックバック (下肢)	切り絵サークル キックバック (下肢)	フラワーサークル キックバック (下肢)
	15 🎂	16	17	18	19	20
11:00 ~	Styleエクササイズ (棒体操)	Styleエクササイズ (棒体操)	Styleエクササイズ (棒体操)	交流保育	おとセン体操	おとセン体操
14:00 ~	書道サークル 落ち葉はきゲーム (上肢)	折り紙サークル 落ち葉はきゲーム (上肢)	歌声教室	手芸サークル 落ち葉はきゲーム (上肢)	美☆クラブ カラオケ	塗り絵サークル おっ玉転がし (上肢)
	22	23	24	25	26	27
11:00 ~	民謡体操	民謡体操	民謡体操	Styleエクササイズ (セラバンド体操)	Styleエクササイズ (セラバンド体操)	Styleエクササイズ (セラバンド体操)
14:00 ~	手工芸サークル おっ玉ころがし (上肢)	おっ玉ころがし (上肢)	なごみ会鑑賞会	歌声教室	フラダンス鑑賞会	オカリナ&ピアノ 演奏会
	29	30	31	<div>📅</div> <div>ご利用日でない日の 臨時利用もお待ちしています!</div>		
11:00 ~	演歌体操	演歌体操	演歌体操			
14:00 ~	カラオケ	歌の会	カラオケ			

★(上肢)は上半身、(下肢)は下半身を主に動かすゲームです。

仲町高齢者在宅サービスセンター

電話 5966-7001

## イベント

17日(水)

歌声教室(池村先生)

18日(木)

交流保育(弥生保育園)

24日(水)

なごみ会鑑賞会  
(盆踊り・民謡)

25日(木)

歌声教室(池村先生)

26日(金)

フラダンス鑑賞会  
(ブルメリア)

27日(土)

オカリナ&ピアノ演奏会  
(ゆるゆるデュオ)

30日(火)

歌の会(木下さん)

🎂 誕生会 🎂

15日(月)